

Letter from

レターフロム

ハーティ21

ハーティ21は、あなたの健康と、そして笑顔をつくります

プライバシーマーク

14200058(08)

プライバシーマーク(個人情報
の適切な保護のための体制を
整備している事業者に対する
認定制度)を取得しております。

ハーティ21

検索

●編集・発行

公益財団法人尼崎健康医療財団

市民健康開発センターハーティ21

〒661-0012

尼崎市南塚口町 4-4-8

Tel.06-6426-6121 (代表)

2025 年 11 月発行 vol.51

一般社団法人日本総合健診医学会認定

優良総合健診施設

厚生労働大臣認定

健康増進施設

Q.

レントゲンフィルムはもう使われていないって本当ですか？

健康

QA

A.

従来のエックス線検査は、フィルムに像を焼き付けて現像してから確認していました。現在はデジタルカメラと同じように、撮影した画像をデジタルデータとしてコンピュータに取り込み、モニター上で確認する方式が主流です。デジタル撮影には大きく3種類の装置があります。フィルムの代わりに「イメージングプレート」に記録して静止画をデジタル化する「CRシステム」、主に動画撮影に使用される「II-DRシステム」、静止画・動画の両方に対応できる最新方式の「FPDシステム」の3種類で、ハーティ21ではFPDシステムを使用しています。

乳腺画像の画質比較

旧画像 (CR)

新画像 (FPD)

〈FPDシステムの特徴〉

FPDシステムの特徴としては、高感度のため、CRシステムに比べて20～50%ほど被ばくを低減できること、高解像度でノイズの少ない鮮明な画像を撮影できること、撮影直後に画像を確認できることがあげられます。

〈ハーティ21での活用例〉

胸部エックス線検査では『撮影画像』、『前回との違いを表示した差分画像』、『コンピュータ処理により骨を除去した画像』の3種類の画像による診断システムを使用し、診断精度を高めています。

また、FPDシステムにより撮影画像をすぐに確認できるため、緊急を要する場合は撮影当日中に、ご本人へ画像データと精密検査依頼書をお渡しすることができます。

2025年7月に最新の検診車を導入し、当施設のすべてのエックス線検査をFPDシステムで行えるようになりました。ハーティ21では、高性能なFPDシステムと画像診断支援システムを活用し、今後も病気の早期発見に努めてまいります。

注1: FPD フラットパネルディテクタの略で、人体を透過したエックス線をCSI: TL(ヨウ化セシウム・タリウム)の蛍光体を用いてデジタル信号に変換する装置

【健診課 放射線担当 Tel.06-6426-6130】

過去画像との比較(差分画像)

骨透過画像

公益財団法人 J K A 補助事業により胃胸部エックス線デジタル検診車を整備しました

この度、公益財団法人 J K A の補助事業(2024年度)を受けて胃胸部エックス線デジタル検診車を整備しました。これは地域住民を対象とした肺がん・胃がん検診ならびに地域事業所の労働者を対象とした定期健康診断に使用し、地域医療に貢献することを目的としています。

搭載するエックス線装置は胸部・胃部ともに低線量で被ばくを抑えられ、かつ高解像度の撮影が可能なFPDシステムを採用し、より精度の高い検査が可能になります。

また、日本語を含む7か国の言語に対応したエックス線検査支援システムを採用しました。これにより、音声と画像によるわかりやすい検査案内が可能となり、外国の方や聴覚に不安のある方にも安心・安全に検査を受けていただけるようになりました。

【健診業務課 Tel.06-6426-6129】

『無理な運動は逆効果！大切なのは”自分にあった運動”』

ハーティ21 健康運動指導士

無理なく続けるために

健康のために始めた運動だからこそ、三日坊主で終わらせず、できるだけ長く続けたいものです。しかし、運動の後に身体のどこかに痛みが出る場合、その運動は自分に合っていない可能性があります。それでも「自分には筋力や体力が足りないから」と無理を重ねてしまうと、かえって身体に負担がかかり、痛みや不調につながる場合があります。

運動は「頑張る」こと自体に達成感や爽快感がありますが、間違った方法では継続できません。強い症状が出て治療が必要になる前に「この状況は良くない」と気づくことが大切です。大事なのは「頑張る」ことではなく、自分に合った運動を無理なく続けること。目的を意識しながら身体の反応を感じ取り、無理なく段階的に進めることがポイントです。

自分に合った運動を見つけよう！

では「自分に合った運動」を知るにはどうすればよいのでしょうか。まずはご自身の柔軟性や筋力、適正体重、既往歴を把握しましょう。

次に目的を明確にすることです。「筋力をつけたい」「姿勢を改善したい」「減量したい」など、目的によって適した運動は異なります。

目標が定まったら、実際にいろいろ試してみましょう。ジムでのトレーニング、プールでの運動、ウォーキング、ヨガやピラティスなどを体験し、自分の身体に合っているかを感じ取ることが大切です。続けやすさや心地よさも判断基準になります。さらに、自分に合った運動を見つけるためには右の図のようなことも役立ちます。

こうしたステップを踏むことで「どんな運動なら自分が無理なく続けられるか」がより明確になります。運動は負荷を上げて追い込んでいくような“量”ではなく、目的に合った負荷で正しく体を動かす“質”が大切です。無理せず、気持ちよく続けられる運動を見つけていきましょう。

ハーティ21をご活用ください

ハーティ21では、パーソナルトレーニング、水中ウォーキング、ヨガ、ピラティスなど、運動指導員と一緒に取り組めるプログラムをご用意しています。また、プールやトレーニングジムをご自身のペースで利用することも可能です。自分に合った運動を見つけるために、ぜひご活用ください。

【健康増進担当 Tel.06-6426-6102】

● 少しずつ負荷を変えてみる
軽めの強度から徐々に強度や時間を調整することで、自分にとって無理のないラインが見えてきます。

● 専門家に相談する
ジムなどの専門スタッフのアドバイスを受けることで、体の特徴に合った方法を知ることができます。

● 記録をつける
運動後の体調や気分をメモしておく、自分に合う・合わないが分かりやすくなります。

● 仲間と一緒に試す
仲間と運動することで継続しやすくなり、自分に合う運動を見つけるきっかけにもなります。

2026年度

公益財団法人尼崎健康医療財団は看護専門学校を運営しています

看護学生募集

修業年限 3年

募集人数 70名(共学)

詳しい情報はHPをご確認ください

個別の学校案内を受付中！お電話にてご予約ください

第1回一般入試

出願期間：2025年11月21日(金)～12月11日(木)

試験日：2025年12月20日(土)

第2回一般入試

出願期間：2026年2月13日(金)～3月5日(木)

試験日：2026年3月14日(土)

尼崎看護専門学校 一般入試に挑戦！

答えはページ右下

(1) 次の二つの慣用句の空欄に共通して入る漢字一字を記しなさい。
・□につまされる
・□を粉にする

(2) 四字熟語「本末転倒」の意味としてふさわしいものを次のうちから1つ選びなさい。
① 物事の順序を逆にすること
② 油断して思わぬ失敗を招くこと
③ 物事の軽重を取り違えること
④ 道筋が立っていないこと
⑤ 初めだけ勢いが盛んなこと

尼崎看護専門学校 06-6499-0333 (平日9:00～17:00)

ホームページ

Instagram

QRコード

検診に関するお問い合わせ

フリーコール

0800-300-6124 (通話料無料)

窓口 8:30～16:15

電話受付: 8:30～16:30

レターフロムハーティ21の今月号・バックナンバーはホームページでもご覧いただけます。

QRコード

UD FONT

©(C) 旨 (I) : 々 昱

2025 年 11 月発行 Letter from ハーティ 21 vol.51

4

健体康心 26

低線量肺がんCT 検査

ハーティ 21 医師

〈最新がん統計〉

2021年新たに診断されたがん患者は988,900例(男性555,918例、女性432,982例)で、2023年にがんで死亡した人は382,504人(男性221,360人、女性161,144人)です。また、日本人が一生のうち、がんと診断される割合は2021年のデータで、男性は63.3%、女性は50.8%です。日本人のがんで死亡する割合は2023年のデータで、男性26.7%、女性17.8%で、男性の4人に1人、女性の6人に1人となっています。

〈肺がん検診の必要性〉

日本人の死因第1位は悪性腫瘍(がん)です。部位別がん死亡者数は、肺がんが全体1位、男性1位、女性2位です。定期的に検診を受けることにより、肺がんを早期に発見し、早期に適切な治療を受けることが肺がんの死亡率を減少させるうえで重要になります。

〈低線量肺がんCTの特徴〉

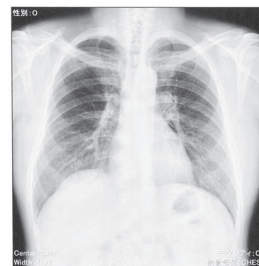
胸部エックス線検査は、健康診断やがん健診に広く用いられています。胸部全体を照射し、1枚の平面写真として撮影されるため、周囲臓器と病変が重なり見えにくい部分が存在します。これに比べて低線量肺がんCT(※)は肺全体を撮影し、臓器の重なりの影響が少ない数十枚の断面画像が得られます。そのため、病変の位置、大きさ、性質、周囲への広がりなどの情報が得られ、1センチ以下のがんでも見つけることが可能です。

胸部エックス線検査と比較すると、低線量肺がんCTによる肺がん発見率は10倍以上も高いと言われています。

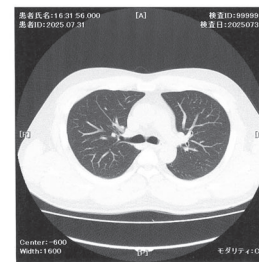
低線量肺がんCTは肺がん診断が可能な最低限の放射線量で撮影されています。被ばく線量は、1回の撮影で約1mSv(精密CTの約1/7)、胸部エックス線検査では約0.06mSvです。人間が1年間に自然界から受ける放射線量は約2.4mSvで、1回の撮影であれば無視できるレベルの被ばく量の検査です。

〈低線量肺がんCT検査を推奨する方〉

40歳以上の方、有害物質を取り扱っている方(粉じん作業など)、血縁者に肺がんの人がいる方、喫煙指数(1日の喫煙本数×喫煙年数)が600以上の方には特にお勧めします。



胸部エックス線



低線量肺がん CT

部位別 新たにかんと診断された人数の順位(2021)

	1位	2位	3位	4位	5位
全体	大腸	肺	胃	乳房	前立腺
男性	前立腺	大腸	肺	胃	肝臓
女性	乳房	大腸	肺	胃	子宮

部位別がん死亡数の順位(2023)

	1位	2位	3位	4位	5位
全体	肺	大腸	膵臓	胃	肝臓
男性	肺	大腸	胃	膵臓	肝臓
女性	大腸	肺	膵臓	乳房	胃

参考:令和3年(2021)全国がん登録 罹患数・率 報告 厚生労働省
令和5年(2023)人口動態統計(確定数)の概況 厚生労働省

※現在、当施設にはCT装置はございません。

尼崎市巡回健診を実施します

時間:9:30~11:30

11月:14日(金)、20日(木)、26日(水)

12月:1日(月)、13日(土)、19日(金)、25日(木)

ご予約はお電話か右のQRコードで→

ご予約:0120-552-363

(尼崎市集団健診予約センター)

月~金 午前10時~午後5時
(土日は受付していません)



介護予防を目的とした運動について

ハーティ 21 リハビリテーション担当

介護保険サービスを利用して介護予防をしましょう。

自宅での生活を健康に送っていただくため、その人に合わせた様々な介護保険サービスが提供されています。その一つとして、訪問リハビリテーションでは通院が困難な方を対象に、自宅でのリハビリテーションを行っています。担当者が訪問し、体調確認や生活動作のチェックを行い、安全に生活を送れるように必要な動作を練習します。また、環境変化に注意し、変わったことがあれば関係機関に報告し、病状が悪化する前に対応します。ほかにも、ご家族への助言や、運動・介助方法の提案なども行っています。

高齢者の運動に必要な点

既往歴や持病のある方の運動には注意が多く、運動前及び、運動中の体調チェックは欠かせません。また、どれくらいの強さの運動が適切なかを判断する必要があります。

〈トレーニングのポイント〉

- ① 軽すぎる運動だけでは効果が出にくい。
- ② 理想とした動きを獲得するには、その動きに必要な部分を鍛えなければならない。
- ③ 続けていた運動を中断するとそれまでの効果が無くなってしまう。



トレーニングには適切な強度が必要で、少しきついと感じる運動が効果的です。おすすめは自分の体重を利用する自重トレーニングです。スクワット、腕立て伏せ、かかとあげ、腹筋などの運動がこれにあたります。また、ウォーキングも自重トレーニングです。週2~3回15分以上のウォーキングは高齢者に効果があると言われています。

一人ひとりの身体機能や環境の違いで、獲得したい動作は変わります。自分でできる動作を増やせると、生活の幅もひろがります。もしベッドから起き上がれない場合は、ベッドから起き上がるための、筋肉を鍛えなければなりません。訪問リハビリテーションでは、不足している筋力を見極め、その部分にアプローチしていきます。

そして、トレーニングは途中でやめしまうと今までの効果を失ってしまいます。一生懸命続けてきた運動も、実感していた効果もいつまでも維持していきたいものです。そのためにも、無理のない運動を選択すると続けやすくなるかもしれません。また、トレーニング効果を数値で記録していくということも、運動を継続する意欲につながります。

【リハビリテーション担当 TEL06-6426-6160】



表情筋は変化を実感しやすい筋肉です。

顔には表情筋という筋肉が約50種類あり、それらの筋肉によって笑ったり怒ったり様々な表情が作り出されます。顔ヨガは身体を鍛えるエクササイズと違い、「表情をつくる」という誰にでもできる簡単な動きを主に行います。顔の筋肉を鍛えることで、若々しさを取り戻し、魅力的な表情や笑顔が手に入ります。ハーティ21では高津文美子式の顔ヨガインストラクターを招き、全4回の顔ヨガ教室を開催しています。誤嚥予防や認知症予防の効果も期待できますので、興味のある方は一度お試しください。(次回顔ヨガ教室は2026年2月、3月予定です。)



ホームページ

